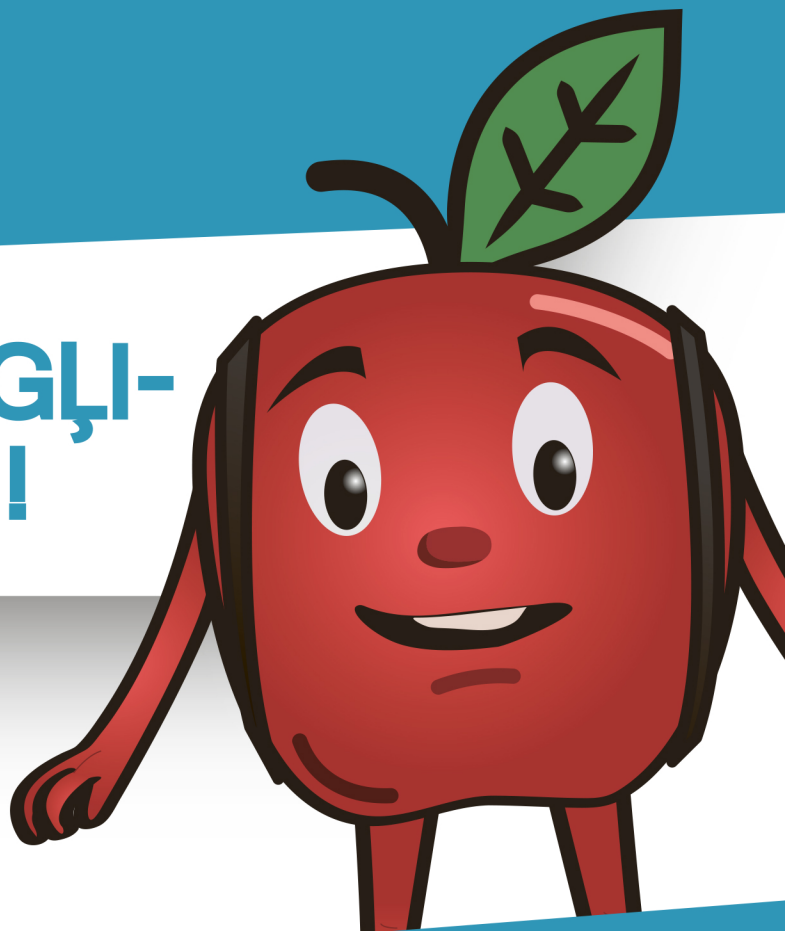




PIENS UN AUGĻI- MANI DRAUGI!

1.-3.KLASE

Interesanti uzdevumi bērniem
kopā ar vecākiem



RĪGA 2019





1. UZDEVUMS.

PABEIDZ TEIKUMUS:
VESELĪGI DZĪVOT NOZĪMĒ

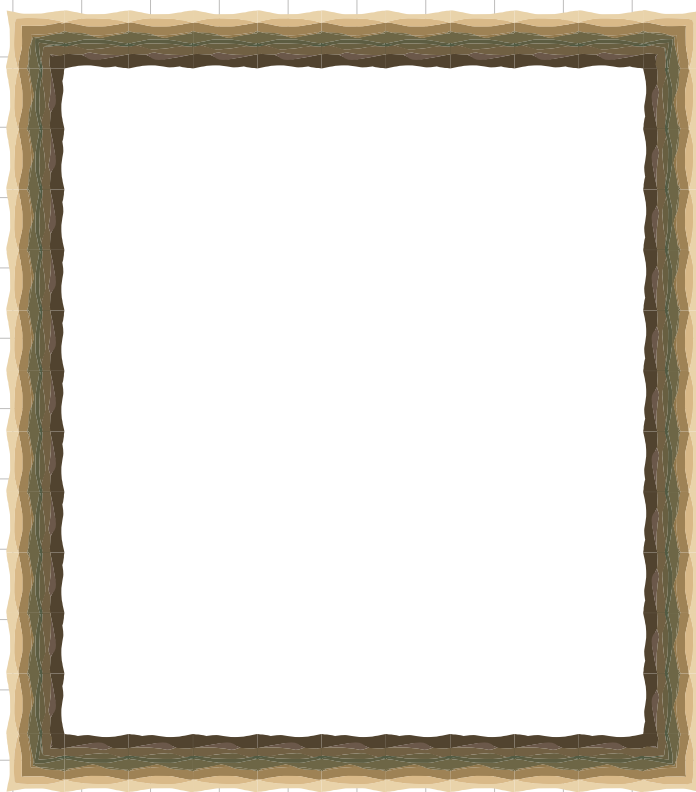
MAN ĻOTI GARŠO

MAN NEMAZ NEGARŠO



2. UZDEVUMS.

UZZĪMĒ SEVI!

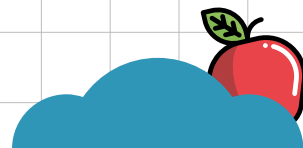
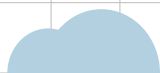


Šī grāmata pieder man _____

Es apņemos izlasīt šo grāmatu, izpildīt vismaz daļu uzdevumu un dzīvot veselīgi!

_____ (paraksts)





SVEIKS, AUGĻU UN DĀRŽEŅU ĒDĀJ!

Iepazīsties ar dažiem Dārziņu ģimenes pārstāvjiem, kuru piedzīvojumi vienas nedēļas gaitā tev palīdzēs saprast, kāpēc piens un augļi ir mūsu draugi!

Mare Dārziņa. Marei ir 6 gadi, un viņa šogad beigs bērnudārzu. Marei patīk braukt ar velosipēdu, spēlēt futbolu un dziedāt. Viņai garšo visādi sajaukumi – dārzeņu sautējumi un krāsaini salāti, saldie ēdieni un kūkas (īpaši veselīgie auzu pārslu cepumi). Diemžēl Mare nevar dzert parasto pienu, tad viņai sāp vēders. Bet tas netraucē viņai būt priecīgai, izmēģināt visādas ēdienu receptes un ēst veselīgi.

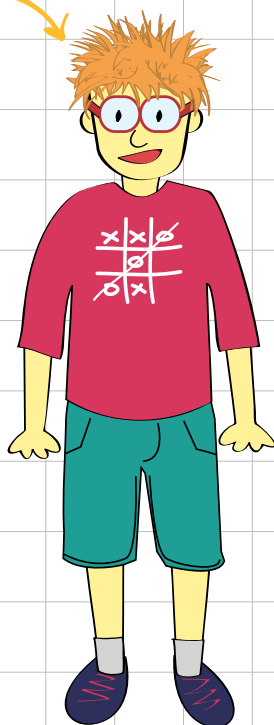
Rūdis Dārziņš. Rūdis ir Mares brālis un mācās 3.klasē. Viņš ir prātīgs un apdomīgs. Rūdim patīk datorspēles, tāpēc viņš mācās programmēt. Rūdim garšo tikai pazīstami produkti, kas nav sajaukti kopā un pārlieti ar mērcēm. Viņš neēd kūkas un konfektes, bet Rūdim ļoti garšo saldējums. Lai tiktu pie aukstajiem kārumiem, bet tie būtu pēc iespējas veselīgi, Rūdis ziemā ēd saldētas ogas un labprāt pats gatavo dažādus ogu un dārzeņu dzērienus jeb smūtijus.

Suns Drū ir ģimenes sargs un bērnu prātīgais draugs. Viņš mājās ir vienmēr blakus, labprāt grauž burkānus, ir jāved regulāri laukā pastaigās un jābaro.

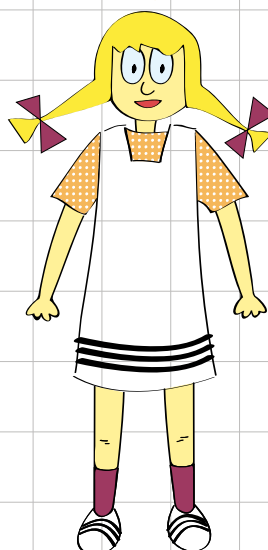
Kaķis Leo kā jau kaķis ir patstāvīgs un laisks. Viņš vienmēr dara to, kas pašam tīk, reizēm čiepj ēdienu no galda, dzer no krāna ūdeni, labprāt glaužas mājīniekiem pie kājām un guļ dīvānā.

Vēl Dārziņu ģimenē ir Mamma un Tētis. Viņi abi ir ļoti aizņemti un daudz strādā, mājās ir redzami reti, un tāpēc nav uzzīmēti.

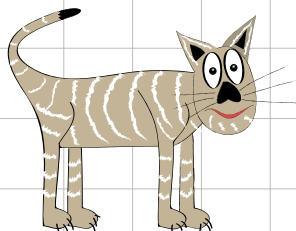
Rūdis



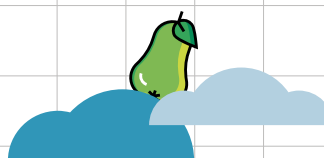
Mare



Leo



Drū



PIRMDIENA

Pirmdienas rīts kā vienmēr ir steidzīgs. Kamēr Rūdis un Mare ģērbjas, virtuvē rosās vecāki. Ir dzirdama ūdens burbuļošana un viegls plaušķis, kad aizkrīt ledusskapja durvis. Mare nodomā: "Nez, kas būs brokastīs?", un arī dodas turp. Bet Rūdim ēšana nav prātā. Viņam nemanīti jātiek galā ar vakardienas nepadarīto – jāsteidz salikt mugursomā grāmatas un burtnīcas. Rūdis saprot, ka somas kārtošana aizņems laiku un viņš var nepaspēt izskriet ar Drū līdz ielas galam un atpakaļ. Bet vakar Rūdim tik ļoti negribējās domāt par skolu.

Rūdis pavelk somas rāvējslēdzēju, un viņam degunā iesitas skābuma smaka. "Kas tad tas?" viņš aiz muguras izdzird mammas balsi.



3. UZDEVUMS.

Kā tev šķiet, kas Rūda somā radīja slikto smaku? Ko viņš atrada savā somā?

Atbilde meklējama nākamajā lapaspusē!



4. UZDEVUMS.

1.

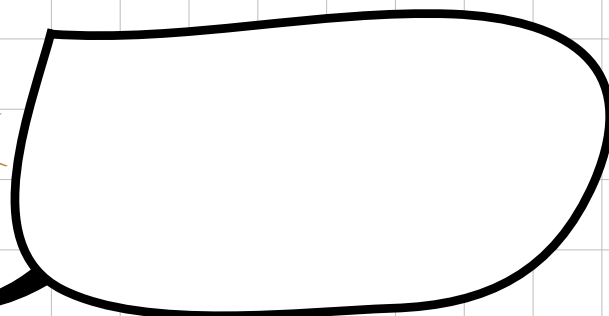
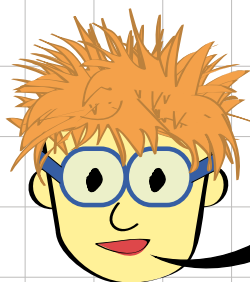
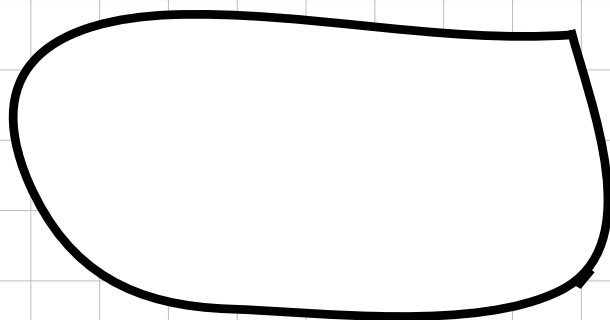
Kā tev šķiet, par ko bija Rūda un viņa mammas saruna?

PABEIDZ TEIKUMU:

RŪDIS AR MAMMU RUNĀJA PAR _____

UZRAKSTI, KO TEICA MAMMA:

UZRAKSTI, KO RŪDIS ATBILDĒJA:



2.

Kā tu domā, kāpēc Rūdim no rīta ir jāskrien ar Drū?

PABEIDZ TEIKUMU:

SUNIM TĀPAT KĀ CILVĒKAM IR NEPIECIEŠAMAS REGULĀRAS



5. UZDEVUMS



1.

Izpēti Rūda somas saturu!
Apvelc tās lietas, kurām mugursomā nevajadzētu atrasties!
Pastāsti, ko vajadzētu darīt ar šīm lietām?

2.

Nosaki,
kādas stundas Rūdim varēja būt
piektdien!

3.

Palīdzi Rūdim sakārtot
(savelc ar lokiem) somu,
ja ir zināms pirmdienas stundu saraksts.

PIRMDIENA	Stundu saraksts		Kas uzdots?	Vērtējums	Skolotāja paraksts
	1.	Latviešu valoda			
	2.	Matemātika			
	3.	Datorika			
	4.	Vizuālā māksla			
	5.	Mūzika			
	6.				



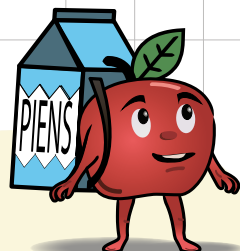
4.

Atšķir 12. lpp. un izlasi,
kāpēc augļi un dārzeņi ir veselīgi.



Vai tu zini:

Kāpēc gatavus
augļus un dārzeņus
ir jāēd iespējami drīz?

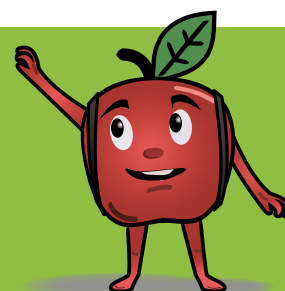


Kā pasargāt
zobus pēc skābu
augļu vai ogu ēšanas?

Svaigi un nogatavojušies augļi, ogas un dārzeņi ir veselīgi, bet tie diezgan ātri bojājas. Siltumā ātrāk sākas pūšanas, rūgšanas un vispār – sadalīšanās process. Ja auglis, oga vai dārzeņis ir tikko no dārza vai izņemts no iepakojuma, vislabāk to ir apēst uzreiz! Pirms ēšanas augļus, ogas vai dārzeņus ir jāmazgā! Ja tos neēd, tie pēc iespējas ātrāk jānovieto vēsumā, piemēram, ledusskapī.

Ēd tikai nebojātus augļus un dārzeņus! Un pēc skābu augļu un ogu ēšanas, ja iespējams, izskalo muti ar ūdeni vai lieto košļājamo gumiju bez cukura, tā tu pasargāsi savus zobus no aplikuma un bojāšanās.

- ✓ Katru dienu ēd augļus uz dārzeņus!
- ✓ Augļus un dārzeņus ēd nebojātus un mazgātus!
- ✓ Svaigus augļus un dārzeņus ēd uzreiz!
- ✓ Uzglabā tos vēsumā!



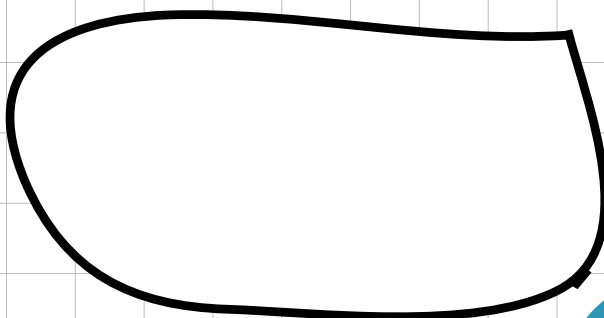
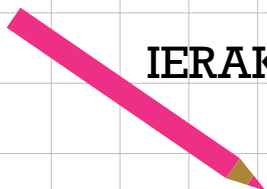
Kad Mare paver virtuves durvis, viņai kļūst skaidrs, ka brokastīs šorīt būs sviestmaizes. Viņa jau zina, ko labprāt ēstu uz graudu maizes šķēles, un priecīgi dodas vecākiem palīgā.

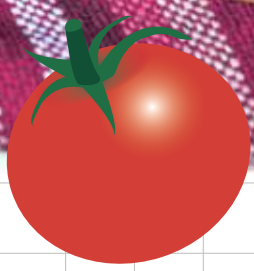


6. UZDEVUMS.

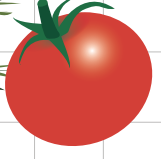
Izpēti, kādas sviestmaizes ir iespējams pagatavot no attēlā redzamajiem produktiem. Saskaiti, cik dažādu sviestmaižu tev sanāca.

IERAKSTI SKAITU TE!





Mare uz vienas maizes šķēles vispirms uzliež plānu kārtiņu sviesta, tad uzliek salātlapu, virs tās siera šķēlīti un tad divas tomāta ripas. Otru maizes šķēli viņa ar sviestu neapziež, bet gan uz maizes citu pie citas sasēdina avokado šķēlītes. Tad abām brokastmaizēm pārkaisa dilles un pirms dažām dienām izdīgušās zirņu lapiņas.



7. UZDEVUMS

UZRAKSTI, KĀDĀ SECĪBĀ TIKA GATAVOTA
ATTĒLĀ REDZAMĀ TREŠĀ SVIESTMAIZE!

1. _____
2. _____
3. _____



Kamēr Rūdis tika galā ar skolas somas kārtošanu un ābolu serdes un burkānu paciņas saturu, tētis bija izvedis rīta pastaigā suni un Mare iebērusi abiem dzīvniekiem blodiņās barību un nomainījusi neizdzerto ūdeni pret svaigu.

Kad brokastis bija ieturētas un zobi iztīrīti, Dārziņi devās savās gaitās. Rūdis piepildīja uz skolu ņemamo ūdens pudeli un kopā ar mammu devās uz autobusu, lai tālāk katrs nokļūtu savā darba vietā: Rūdis skolā, mamma slimnīcā. Mare ar tēti aizbrauca uz bērnudārzu. Drū uzraudzīja pagalmu. Vien Leo rīta burzmā nekur nebija pamanāms.



8. UZDEVUMS.

Ko Rūdis varētu darīt citādi, lai no rīta nebūtu jātērē laiks mugursomas kārtošanai?

Kāpēc cilvēkiem (un arī dzīvniekiem) ir nepieciešams ūdens?

Kāpēc iekostus vai neapēstus augļus nav labi iemest somā?



PABEIDZ ZĪMĒJUMU!

9. UZDEVUMS.



10. UZDEVUMS



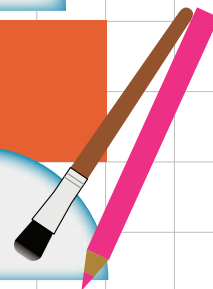
Vēlreiz 5. un 6.lpp.
izpēti, ko Dārziņi ēda brokastīs! Kādi produkti tika ēsti?
Kāpēc biezpiens tiek papildināts ar dārzeņiem?
Kuru sviestmaizi ēda Mare? Kāpēc?

Ko tu parasti ēd
brokastīs?



11. UZDEVUMS

Izdomā
savu sviestmaizes
recepti!



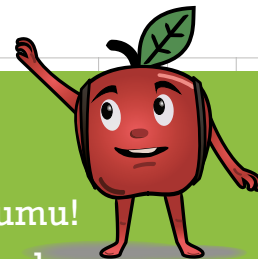
UZZĪMĒ SVIESTMAIZES
SASTĀVDAĻAS:

UZRAKSTI, KĀDĀ SECĪBĀ
PAGATAVOSI SVIESTMAIZI:



Piens un piena produkti ir veselīgi. Piens satur olbaltumvielas, kalciju, fosforu, magniju un citas veselībai nozīmīgas vielas. Izdzerot glāzi piena, cilvēks saņem līdz pat 30% dienā nepieciešamās kalcija devas. Kalcijs ir nozīmīgs zobu un kaulu augšanā un to stipruma uzturēšanā, tas palīdz organismā asins recēšanai un D vitamīna pārstrādē. Piena sastāvā ir arī laktoze jeb piena cukurs, ko reizēm cilvēka organisms nevar pārstrādāt. Ja tā notiek, tad cilvēkam ir laktozes nepanesamība, un pēc piena vai piena produktu lietošanas viņam var pūsties vēders, būt slikta dūša un caureja. Ja pienu uzturā vairs nelieto, šīs nepatīkamās sajūtas pāriet. Tiek ražots arī bezlaktozes piens. Esi vērīgs pret savu organismu, ja jūties slikti, saki to pieaugušajam, un, ja nepieciešams, dodieties pie ārsta!

Brokastīs Latvijā biežāk lietotie piena produkti ir piens, jogurts, sviests, siers un biezpiens.

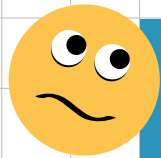


- ✓ Dzer pienu un ēd piena produktus katru dienu!
- ✓ Uzglabā tos vēsumā!
- ✓ Ēd piena produktus bez vai ar samazinātu cukura un arī sāls daudzumu!
- ✓ Saldējums, saldie sieriņi un saldinātie piena dzērieni ir našķi, bojā zobus un rada lieko svaru! Ierobežo to daudzumu savā uzturā!
- ✓ Pienu un tā produktus vienmēr glabā vēsumā, vislabāk – ledusskapī!



TREŠDIENA

Trešdiena Rūdim skolā ir vieglā diena. Stundu nav daudz, tāpēc viņš jau ir pārnācis mājās, aizgājis ar Drū līdz parkam un atpakaļ, izmācījies un arī sakārtojis savu mugursomu rītdienai. Nu ir īstais laiks, lai uzgrauztu kādu burkānu un brīdi padarbotos pie datora. Rūdis ir uzsācis veidot savu spēli, bet kaut kas traucē tikt uz priekšu tik ātri, kā viņam gribētos. Rūdis domīgi grauž burkānu un secina, ka viņam taču ir stipri zobi!



ATBILDI UZ
JAUTĀJUMIEM!

12. UZDEVUMS.

Cik zobu tev šobrīd ir mutē?

Kāpēc ir jārūpējas par zobiem?

Vai atceries, kurš zobs tev izkrita pirmais?

Kā tu rūpējies par saviem zobiem?

Kāpēc cilvēkam ir vajadzīgi zobi?

Kas palīdz zobiem būt stipriem un veselīgiem?



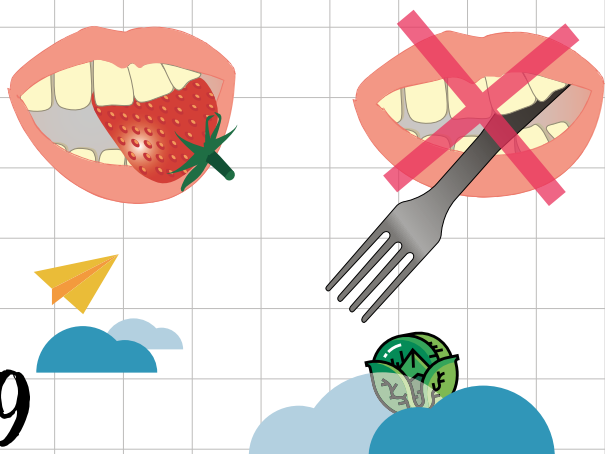
Zobi satver, nokož un sasmalcina ēdienu. Tas nepieciešams, lai tālāk organisms varētu barību sagremot (sašķelt sīkākās sastāvdaļās, sašķirot) un pārvērst spēkā (enerģijā), bet lieko uzkrāt un pārstrādāto izvadīt laukā. Bērniem ir līdz 20 zobiem, pieaugušam cilvēkam līdz 32 zobiem. Kad bērnam ir pieci līdz septiņi gadi, zobi sāk pakāpeniski mainīties – piena zobi izkrīt, to vietā nāk kaula zobi. Pirmie parasti izaug un pēc tam arī izkrīt un mainās priekšzobi, dzerokļi šķīļas 10-13 gadu vecumā, bet gudriņas zobi var izšķīsties pat pēc 20 gadu vecuma.

Zobi ir daudziem dzīvniekiem – zīdītājiem. Dzīvniekiem ir arī skelets un kauli. Bet, piemēram, tārpiem, zobu un kaulu nav. Zobu un kaulu veselībai ir nepieciešams kalcijs. Daudz kalcija ir piena produktos.

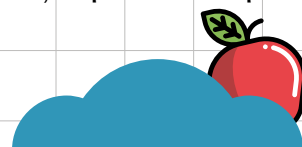


13. UZDEVUMS.

APLŪKO ATTĒLU UN PASKAIDRO, KAS VAR KAITĒT ZOBU VESELĪBAI!!



Ierejas Drū, durvīs noskrāpst atslēga, un ir skaidrs, ka mājās ir ieradusies vecāki un māsa. Mare dodas pie Rūda, un viņai ir lērums jautājumu: “Cik reizes dienā bērniem ir jāēd? Kas ir kalcijs? Kāpēc ir jādzer piens? Kāpēc suņiem nav labi dot kau...” Tad māsa pēkšņi apklust, un pēc mirkļa satraukti turpina: “Kur ir Leo?”



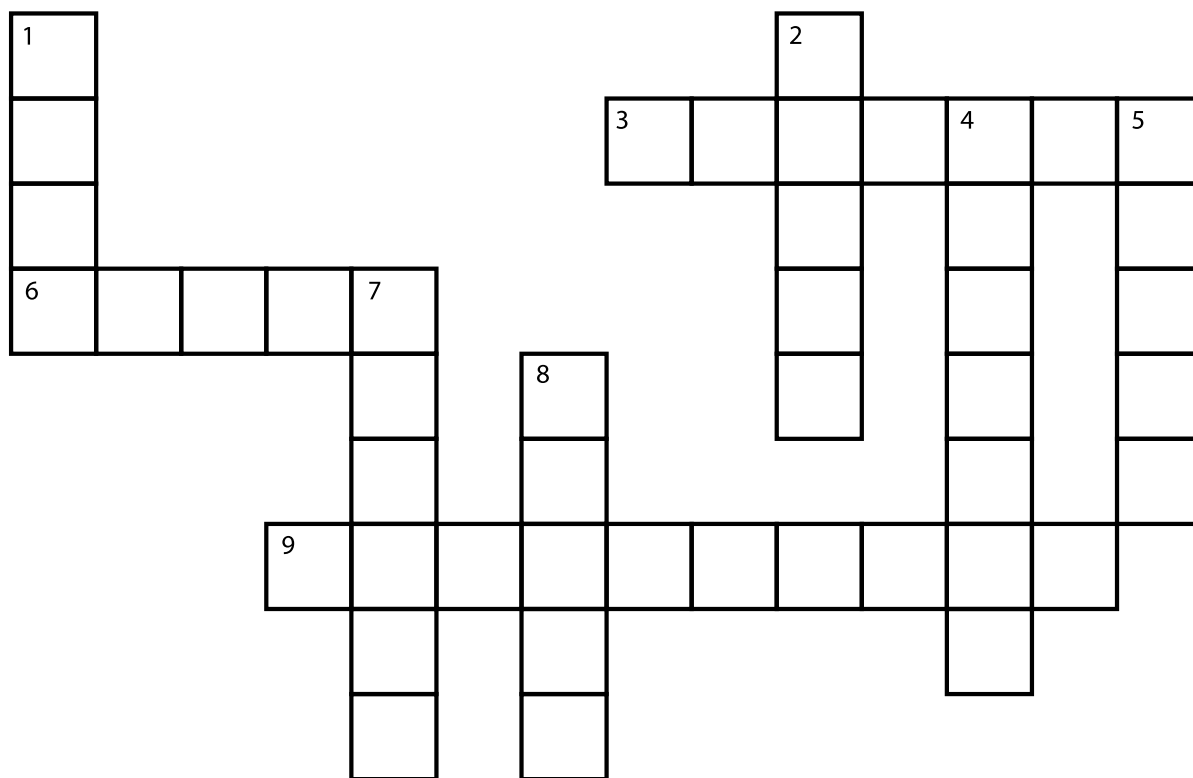


Horizontāli →

3. Piena produkts ar augstu tauku saturu, ko bieži ziež (smērē) uz maizes vai izmanto cepšanai.
6. Kā sauc lielos, uz āru izvirzītos dzīvnieku zobus, ko tie izmanto aizsargājoties vai cīkstoties?
9. Ar ko katru rītu un vakaru ir jātīra zobi, lai uz tiem nepaliktu ēdiena daļiņas?

Vertikāli ↓

1. Kas cilvēkiem un dzīvniekiem palīdz satvert un sasmalcināt barību?
2. Kāda barība ir svarīga izdzīvošanai un augšanai tikko dzimušiem bērniem un daudzu dzīvnieku mazuliem?
4. Kaulu kopums, kas satur kopā ķermeni.
5. Kas silda, dod gaismu un palīdz cilvēka organismā veidoties D vitamīnam?
7. Ko var izdarīt suns, ja viņam ņem nost barību?
8. Kas cilvēka ķermenī ir cietākie?



Trešdienas vakarā kaķis Leo pavisam noteikti neatnāca vakariņās. Leo ir patstāvīgs kaķis, kas reizēm brokastis ēd tikai sev vien zināmā laikā, bet vakariņās ierodas vienmēr. Nu vairs Rūdim un Marei nav šaubu – Leo ir pazudis!





Pieaugušam cilvēkam ir 206 kauli. Lielākā daļa kaulu veido skeletu. Skelets satur ķermeni un arī aizsargā to. Piemēram, galvaskauss aizsargā smadzenes, krūškurvis – sirdi un plaušas. Kaulos ir dažādas vielas, kas tos padara izturīgus, piemēram, kalcijs un fosfors. Bērniem dzimstot, kauli ir mīkstāki. Mīkstos kaulus sauc par skrimšļiem. Bērniem pieaugot, kauli kļūst cietāki, daļa savienojas un saaug kopā. Plaukstu pamatnes un kāju potītes pārkaulojas pēdējās. Sargi savas locītavas, kad aktīvi sporto, skrien un lec, velc piemērotus apavus, kas sargā potītes!

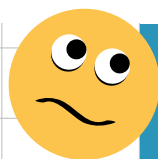


15. UZDEVUMS.

IZVEIDO RŪDA VAI MARES DIENAS REŽĪMU. TUKŠAJĀS VIETĀS IERAKSTI DARBĪBU UN LAIKU. NOTEIKTI IEPLĀNO ČETRAS ĒDIENREIZES, MĀCĪBAS, ATPŪTU SVAIGĀ GAISĀ, MIEGU.

Laiks	Darbība
6.50	
	Brokastis
	Zobu tīrīšana
11.30	Pusdienas skolā/bērnudārzā
	Atpūta
18.30	
21.00	

Mare un Rūdis ar vecākiem pārrunā, kas ar Leo varētu būt noticis. Tētis ir pārliecināts, ka Leo vienkārši ir izgājis garākā pastaigā, jo ir neatkarīgs un patstāvīgs kaķis, turklāt ļoti gudrs. “Bet Leo nav bijis mājās jau divas nakts!” mamma pārtrauc tēti, un abas ar Mari izskatās ļoti satrauktas. Rūdis uzraksta sludinājumu, ko tūlīt arī dodas izlikt pie ciemata ziņojumu dēļa un autobusu pieturā.



16. UZDEVUMS.

PALĪDZI RŪDIM IZVEIDOT SLUDINĀJUMU PAR LEO PAZUŠANU!

UZMANĪBU!

Kamēr Rūdis ar tēti izlīmē sludinājumus, Mare ar mammu gatavo visai ģimenei uzmundrinošu dzērienu no saldētām un svaigām ogām, ko viņi dēvē par smūtiju. Drū tiek pie burkāna, bet Leo trauciņš paliek tukšs.

17. UZDEVUMS



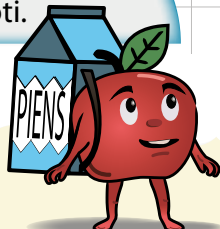
Izpēti attēlus 13. un 14.lapaspusē un noskaidro, no kādām sastāvdaļām dzērieni tika gatavoti.



Vai tu zini:

Kāpēc jādzer ūdens?

Kāpēc ir vērtīgas augļos un dārzeņos esošās šķiedrvielas?



Dārzeņos un augļos ir maz kaloriju, tauku un olbaltumvielu, taču tajos ir virkne citu vērtīgu vielu, kas nepieciešamas cilvēkam. Dārzeņi satur daudz ūdens – apmēram 70-98%, tāpēc svaigu dārzeņu un augļu lietošana nodrošina cilvēku ar kādu daļu no dienā nepieciešamā šķidruma daudzuma. Šķidrums ir nepieciešams dzīvības uzturēšanai, jo dzīvs organisms patērē šķidrumu. Bērnam dienā vajadzētu uzņemt apmēram 2 ēdamkarotes (jeb 30 ml) ūdens uz 1 kg ķermeņa masas!

18. UZDEVUMS

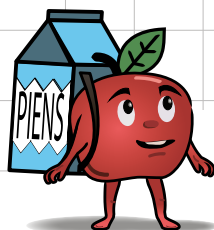


2.

UZRAKSTI APRĒĶINU!

1.

Noskaidro, cik kg tu sver.
Izrēķini, cik ēdamkarotes ūdens tev būtu jāizdzer dienā!



Dārzeņi satur daudz šķiedrvielu. Šķiedrvielas palīdz regulēt cukura līmeni asinīs un veicina zarnu darbību – paātrina apēstās barības virzīšanos un novērš vēdera aizcietējumu.

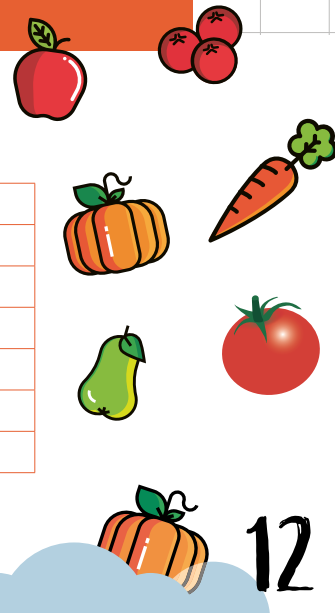
Krāsainie dārzeņi satur vērtīgas augu krāsvielas, kas aizsargā un stiprina cilvēka organismu jeb darbojas kā antioksidanti. Zinātnieki ir daudz pētījuši dabīgo oranžo krāsvielu jeb beta karotīnu. No tās organismā var veidoties A vitamīns, kas ir svarīgs cilvēkam labai redzei un veselīgai ādai.

19. UZDEVUMS

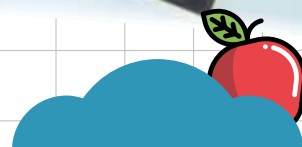


Aplūko attēlos redzamos augļus un dārzeņus. Savelc attēlā redzamo augli vai dārzeņi ar vārdu angļu valodā, ko tas apzīmē. Uzraksti vārdus latviešu valodā. Padomā, vai zini šos vārdus vēl kādā valodā, uzraksti tos!

Angļu valodā	Latviešu valodā	_____ valodā
Apple		
Pumpkin		
Pear		
Cranberry		
Carrot		
Tomato		



Gardo smūtiju gatavošana neaizņem ilgu laiku. Mare ber un maļ, mamma salej glāzēs. Marei parasti šis dzēriens garšo un glāze tukšojas zibenīgi, bet šovakar domas ir citur, tāpēc mamma iepilda to pudelē līdzņemšanai. Pēc tam ģimene nopietnām sejām dodas garā pastaigā. Šoreiz pa tām vietām, kas varētu būt interesantas Leo. Drū par to nav sevišķi iepriecināts.



20. UZDEVUMS



Aplūko attēlu un paskaidro,
kāpēc dzeršana no slēgtas stikla
pudeles ar papīra salmiņu ir cilvēka
veselībai un dabai labvēlīga izvēle?



21. UZDEVUMS



Sastāvdaļas:

Aplūko attēlu un uzraksti Dārziņu
ģimenes *smūtija* recepti!

PUSGLĀZE PIENA

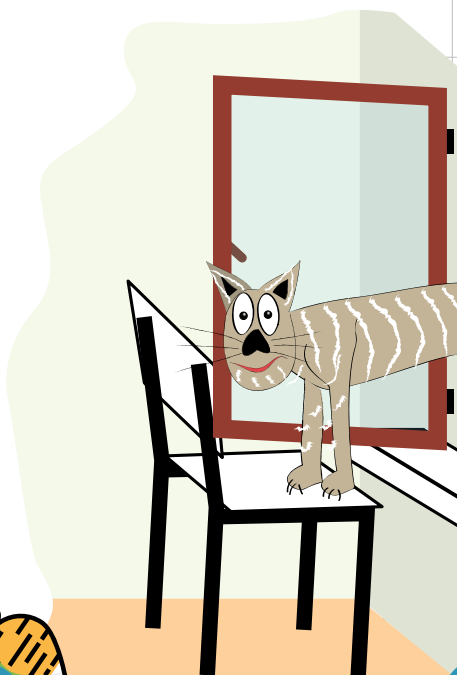
SAUJA

SAUJA.....

Darbību gaita

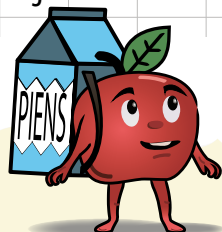
.....
.....

Leo pārradās ceturtdienas rītā, kad visi vēl
gulēja. Viņš ielēca pa virtuves logu un mierīgi
iekārtojās savā guļvietā. Viņš labi zināja, ko dara.



PIEKTDIENA

Visi Dārziņi beidzot ir mājās. Leo ir labsajūtā izlaidies uz sava krēsla pie istabas loga, un viņam nenāk ne prātā kaut kur doties. Drū pēc skriešanās ar Rūdi snauz pie durvīm un vienlaikus uzmanīgi vēro mājiniekus. Mare, mamma un tētis ir nolēmuši spēlēt Riču Raču, tāpēc kārto uz laukuma spēļu kauliņus un gaida Rūdi, kad viņš pievienosies. Tīkmēr Rūdis jau ir izkrāmējis no mugursomas visu tās saturu un pārskata pirmdienas stundu sarakstu. Tad viņš atceras, ka pirmdien ir mainīts stundu saraksts un pēdējās divas būs Mājturības stundas. Būs kaut kas jāgatavo, un Rūdim uz skolu jāatnes 4 svaigas vistu olas.



Vai tu zini:

Kas ir garšas kārpiņas?

Kāpēc silta putra garšo labāk par aukstu?

Lai sajustu ēdiena garšu, cilvēkam uz mēles ir pavisam sīki izaugumi, ko sauc par garšas kārpiņām. To ir apmēram 2000, un tās ar receptoriem uztver un rada garšas sajūtu. Mēles gals uztver saldu garšu, tāpēc cilvēkiem patīk kārumus nolaizīt. Mēles malas uztver sāļu un skābu garšu, bet dziļākā mēles daļa uztver rūgtu garšu. Ja ēdienu uzsilda, tam pastiprinās garšas. Tāpēc silta putra ir garšīgāka par aukstu.

Ēšanas laikā mēs ēdienu sagaršojam, sasmaržojam un sajūtam arī tā temperatūru, kas kopā veido ēdiena garšu. Tā mēs saprotam – jā, šis ēdiens man patiesi garšo, bet tas – ne visai. Izrādās, reizēm, kad apgalvojam, ka mums garšo kāds ēdiens, mums patiesībā patīk tā smarža. Piemēram, āboli, apelsīni un citroni daudz spēcīgāk kairina mūsu smaržu, nevis dod garšu.



22. UZDEVUMS.

Iedomājies Latvijā un citur augošus dārzeņus, augļus un ogas. Atceries, kā tie garšo. Ieraksti vai iezīmē tos atbilstoši garšai.

SALDS



SKĀBS



RŪGTS



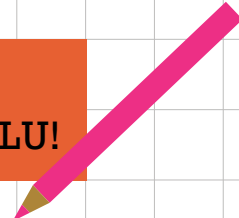
NEITRĀLS





23. UZDEVUMS

RISINI
KRUSTVĀRDU MĪKLU!

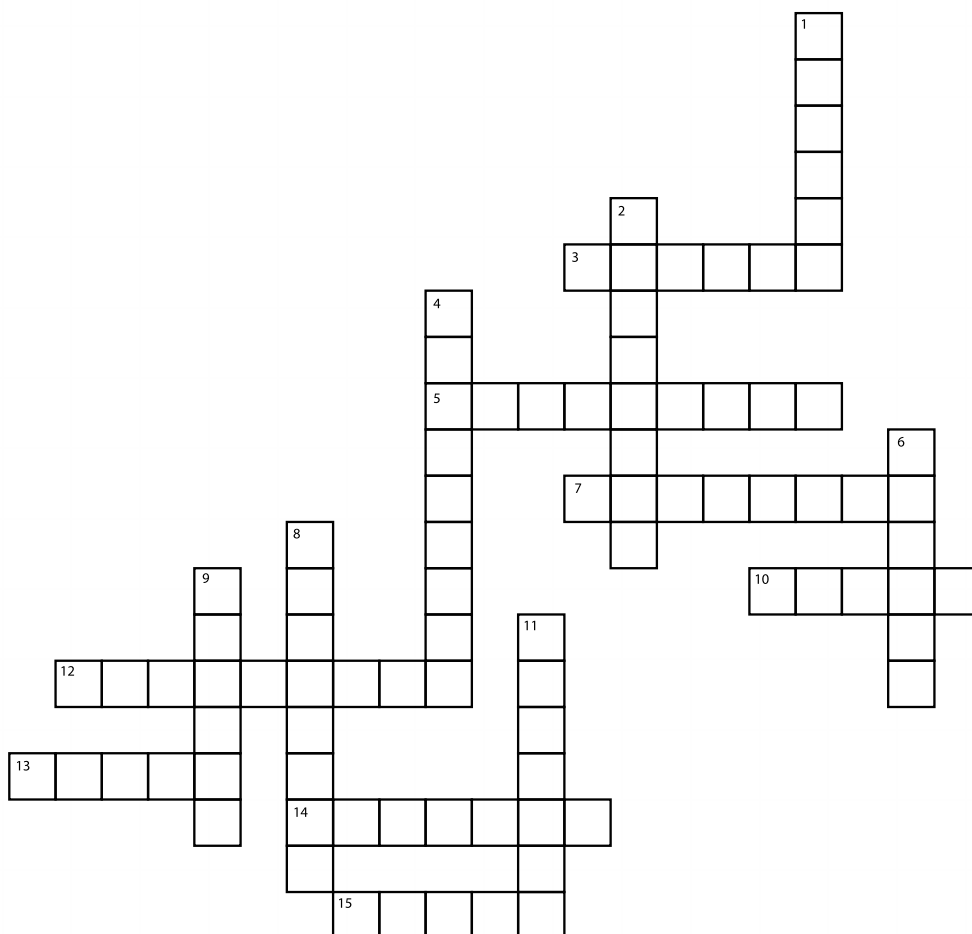


Horizontāli. →

3. 🍅 Sarkans, parasti apaļš dārzeņis, kas veidojas ķekaros, ko var audzēt siltumnīcā un uz lauka, var ēst svaigu, izmantot salātos, cept, kaltēt, spiest sulu un gatavot pastu. 5. Darbība, kas jāveic pirms augļa vai dārzeņa ēšanas.
7. 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 Dažādas vielas, kuru dēļ augļi un dārzeņi cilvēkam noteikti ir jāēd, lielākā skaitā atrodami svaigos augļos un dārzeņos. 10. 🍎 🍎 🍎 Latvijā un citur augoša koka dažāda izmēra apaļi augļi, kas atšķirībā no šķirnes nogatavojas no jūlija līdz oktobrim, vislabāk garšo svaigā veidā vai uz plātsmaizēm, var kaltēt, cept, pievienot brūkleņu ievārījumam.
12. 🍓 Purvos zemos krūmiņos augoša savaļas auga ogas, sarkanas, nelielas un skābas. Uzlabotajām šķirnēm, ko audzē dārzkopji, ogas ir lielākas un nav tik skābas. Satur salīdzinoši daudz C vitamīna. 13. 🍒 🍒 Nelielas ogas ar kauliņu vidū, aug kokos gan Latvijā, gan citur, ēd svaigas, saldētas, kaltētas, ievārījumos un kompotos. 14. 🥕 Latvijā dobēs augošs dārzeņis – sakne, kraukšķīgs, parasti ir oranžā krāsā, bet sākotnēji ir bijis lillā, veselīgs, satur daudz A vitamīna.
15. 🥕 Latvijā zemē augošs dārzeņis – tā sakne, ko var grauzt svaigu, izmantot sautējumos vai cept. Dažas šķirnes plaši izmanto lopbarībai.

Vertikāli. ↓

1. 🍌 Garens, parasti dzeltens auglis ar biezu un neēdamu mizu, aug ķekaros un siltā klimatā. To parasti novāc vēl negatavu un transportē uz dažādām valstīm. 2. 🍌 Apaļš, parasti zaļš un neliels dārzeņis, ko var grauzt svaigu vai izmantot salātos. 4. 🍌 Latvijā un citur augoša koka auglis, garens ar platāku lejas daļu, saldēnkābs, vislabāk garšo svaigā veidā. 6. 🌿 Latvijā populāri garšaugi, ko smalki sagrieztus, svaigus vai kaltētus parasti pievieno salātiem, zupām.
8. Laba ķermeņa sajūta un stāvoklis, pretējs vārds vārdam *slimība*. 9. 🍎 Lielākā oga Latvijā, parasti oranžā krāsā, kuru var griezt gabaliņos un grauzt svaigu, marinēt vai žāvēt sukādēs, izmantot biežzupās, putrās, pankūkās.
11. 🍓 Nelielas, sarkanas, saldskābas ogas, ko klāj sīkas un gaišas sēkliņas, Latvijā āra apstākļos parasti nogatavojas jūnijā un jūlijā. Garšīgas svaigā veidā, var saldēt, gatavot ievārījumu.



Svētdienas rītā Mare pamodās pirmā un gāja modināt Rūdi. Rūdim ļoti nāca miegs, bet viņš bija māšai apsolijs, ka pankūkas abi ceps kopā. Rūdis smagi nopūtās un kāpa laukā no gultas. Solījumi jāpilda!



24. UZDEVUMS.

1.

Izpēti, kā Mare un Rūdis gatavoja pankūkas un kā tās pasniedza.



2.

Uzraksti, ar ko var ēst plānās pankūkas!





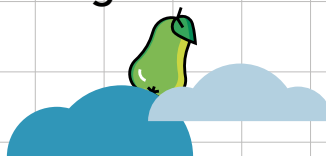
Pankūku pagatavošanai nepieciešams:

2 olas,
1 glāze (200 g) miltu,
500 ml piena,
50 g sviesta,
neliela šķipsniņa sāls un cukura.

Pagatavošanas gaita:

1. Sagatavo trauku, kurā vienlaikus var sakult visas sastāvdaļas tā, lai tās nešķīst pa gaisu.
2. Olas pārsit un ieliek traukā, pievieno gabaliņu sviesta (nav nozīmes, vai sviests ir ciets un tikko no ledusskapja vai mīksts), pieber miltus un lēni pielej pienu.
3. Visu samaisa un kuļ ar mikseri vai blenderē, līdz izveidojas viendabīga masa.
4. Sakarsē pannu, nekādas taukvielas neliek!
5. Nepilnu kausu lej uz pannas, cep, pankūku apgriež un cep, līdz tā gatava.
Pankūka ir plāna, tāpēc cepas ātri. Pievērsies tikai cepšanai!

Lai labi garšo!



Pankūkas izdevās gardas. Rūdis iedeva arī Drū mazu gabaliņu, kas vienkārši pazuda suņa rīklē. Bērni rosījās, uzklāja galdaudu, salika šķīvjus, un tiem abās pusēs nažus un dakšiņas. Labajā – nazi, kreisajā – dakšiņu. Leo gan brokastu gatavošanā nepiedalījās, vien garlaikoti visu vēroja. Kad galds bija saklāts un pankūku šķivis gozējās galda vidū, Mare iedomājās par rīta kafiju, ko tētis un mamma tik labprāt nesteidzīgi dzer brīvdienu rītos. Viņa sparīgi devās uz virtuvi un tad strauji apstājās. Virtuvē izskatījās diezgan traki!



25. UZDEVUMS.

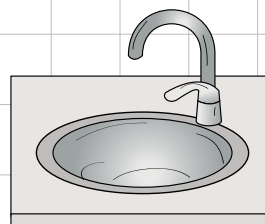
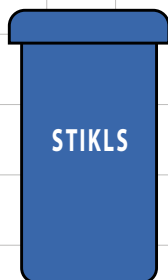
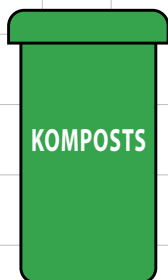
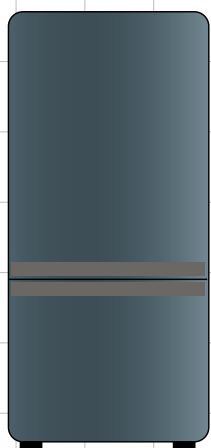
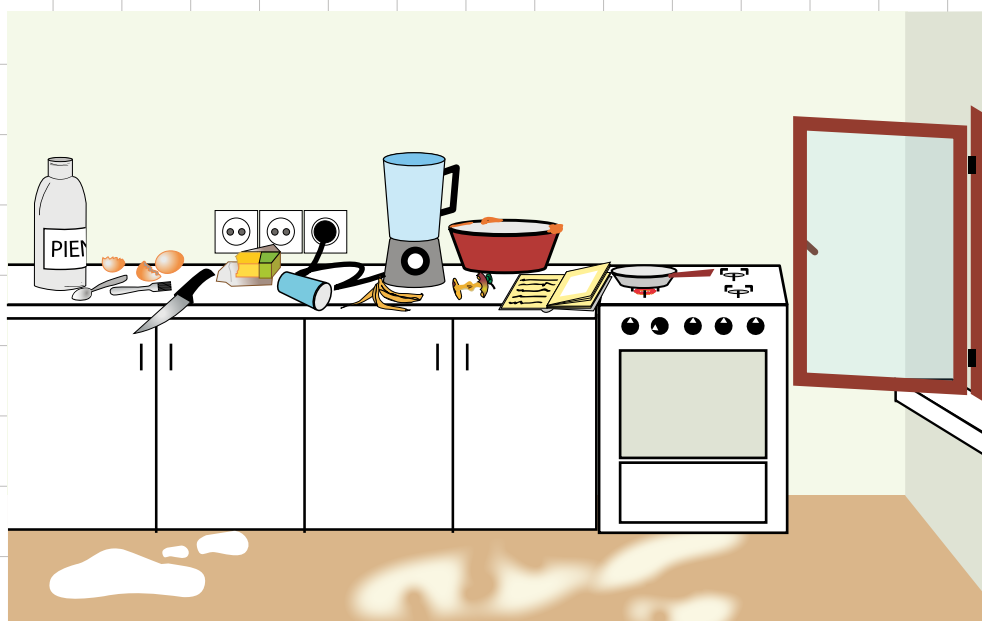
SAKĀRTO VIRTUVI, LAI
TAJĀ BŪTU DROŠI UN
PATĪKAMI ATRASTIES!

1. Vēro attēlu un atzīmē bīstamības, kas nekavējoties jānovērš.

2. Paskaidro, kas var notikt un kāpēc šie priekšmeti vai situācijas ir bīstamas.

3. Sakārto (savieno ar bultām) attēlā redzamos priekšmetus tiem piemērotās vietās.

4. Sašķiro (savieno ar bultām) atkritumus tiem atbilstošos konteineros!

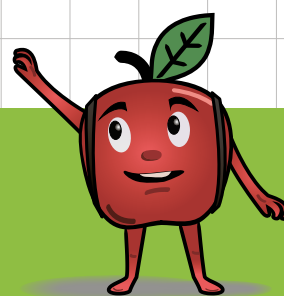




Ēšanas un dzeršanas process ir sarežģīts. Tajā ir iesaistīti daudzi orgāni, kas atrodas ne tikai mutē vien. Kad tu sasmērzo un ieraugi ēdienu, galvas smadzenes dod komandu, lai zobi nokostu un sasmalcinātu ēdienu. Vienlaikus tas tiek samitrināts ar siekalām. Mēle saveļ ēdienu kumosā, lai to ir vieglāk norīt. Pirms barības nonāk rīklē, noslēdzas ieeja deguna dobumā un pēc tam balsenē. Tas tāpēc, lai kumoss nokļūtu apmēram 25 cm garajā barības vadā, nevis degunā vai rīklē. Ja tā tomēr atgādās, tu šķaudi vai aizrijies. Barības vada sienas ir muskulainas, un tās stumj barību uz kuņģi, kur tā tiek sadalīta, lai tavš organisms varētu darboties. Šķidrums pārvietojas ātri, lielāki kumosi stumjas lēnāk. Tāpēc ir svarīgi barību rūpīgi sakošļāt. Ātri ēdot, parasti cilvēks apēd vairāk, nekā viņam ir nepieciešams, lai darbotos, augtu un būtu apmierināts. Tāpēc vienmēr domā par to, ko un kā tu ēd!

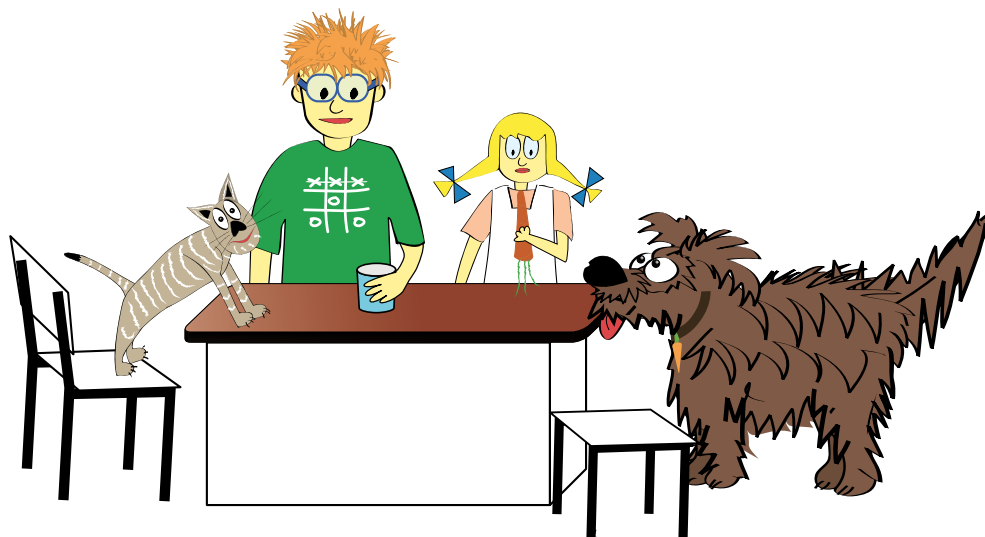


- ✓ Baudi ēdiena izskatu, garšu un smaržu!
- ✓ Ēd un dzer nesteidzīgi, visu rūpīgi sakošļā!
- ✓ Dienas laikā regulāri dzer ūdeni!
- ✓ Darbojoties virtuvē, rūpējies par tās kārtību un tīrību – neizmanto produktus, traukus un piederumus saliec pa vietām, netīros traukus nomazgā, gružus un slāpju uz grīdas saslauki uzreiz!
- ✓ Esi priecīgs, laipns, draudzīgs un darbīgs!



Dārziņu ģimenei šī nedēļa paskrēja ātri. Tās laikā daudz tika piedzīvots un pārdzīvots, uzzināts un izdarīts. Arī tev vēl tikai viens uzdevums nākamajā lapaspusē jāizpilda.

Lai turpmāk piens un augļi ir arī tavi draugi! Tieši tāpat kā Rūdim un Marei!





22. UZDEVUMS.



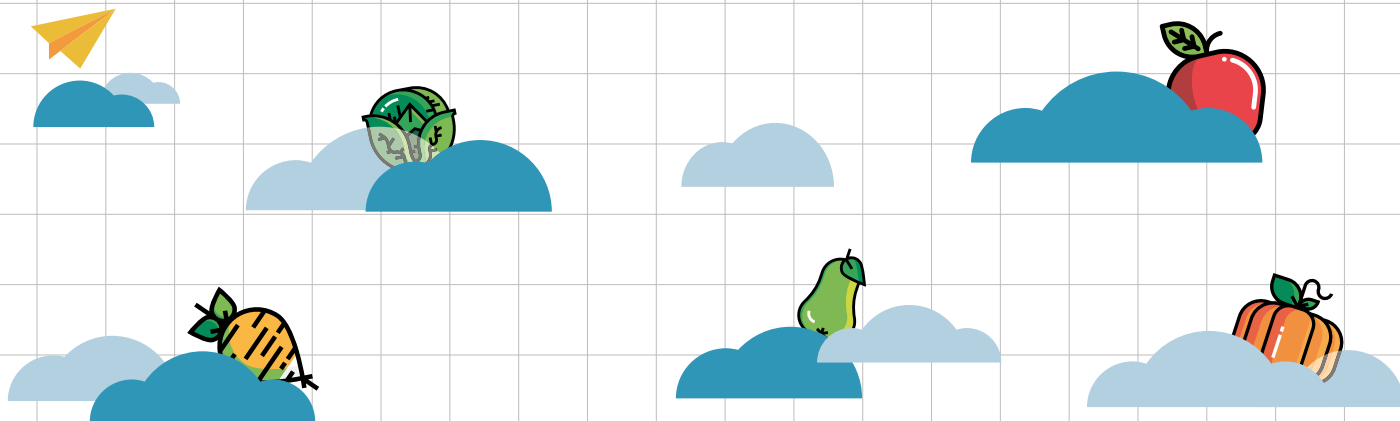
Atceries, ko Ābols Pienšļācis grāmatā skaidroja. Izlasi jautājumus un piemeklē (savelc ar bultām) tiem atbilstošu atbildi no pretējā stabiņa.

JAUTĀJUMS	ATBILDE
Kāpēc barības vadā ir muskuļi?	jo tie ātri bojājas
Kāpēc ir jādzer ūdens?	jo veicina zarnu darbību
Kāpēc silta putra garšo labāk par aukstu?	jo tajā ir kalcijs
Kāpēc ir vajadzīgi zobi?	lai neaizrītos
Kāpēc gatavus augļus un dārzeņus ir jāēd iespējami drīz?	jo dažī izaug tikai pieaugušo vecumā
Kāpēc ir jāēd un jādzer nesteidzīgi?	lai stumtu barību uz kuņģi
Kāpēc bērnam kaulu ir vairāk nekā pieaugušam cilvēkam?	jo pastiprinās garšas
Kāpēc piens palīdz zobiem būt veselīgiem?	lai sasmalcinātu barību
Kā pasargāt zobus pēc skābu augļu vai ogu ēšanas?	sīki izaugumi uz mēles
Kāpēc dažiem cilvēkiem piena produkti nav vēlamī?	jo viņiem ir piena cukura jeb laktozes nepanesamība
Kāpēc bērnam zobu ir mazāk nekā pieaugušam cilvēkam?	pieaugot, tie kļūst cietāki, daļa savienojas un saaug kopā
Kas ir garšas kārpīņas?	izskalot tos ar ūdeni
Kāpēc ir vērtīgas augļos un dārzeņos esošās šķiedrvielas?	dzīvības uzturēšanai

Atbildes vari meklēt 4., 8., 9., 11., 12., 15. un 20. lpp.

TEV VISS IZDEVĀS!





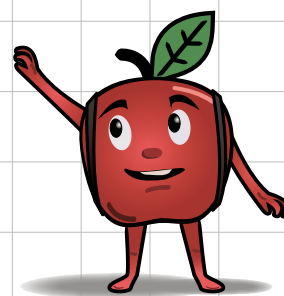
Teksts, uzdevumi: Reinis Upenieks, palīdzēja Ineta Upeniece

Mākslinieks: Artūrs Kalniņš

Makets: Liega Krūklīte

Sviestmaizes un smūtiņu gatavoja un pankūkas cepa: Krišjānis, Jolanta un Mare Radziņi

Pankūku recepte: www.krista.lv



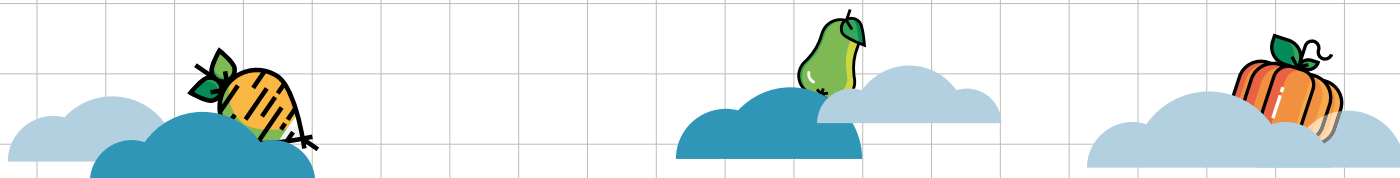
Visas grāmatas garumā ar tevi kopā bija kāds interesants tēls – Ābols Pienšļācis. Kas viņš ir?

Tas ir programmas “Piens un augļi skolai” talismans.

Ābolu Pienšļāci ir izveidojuši Andreja Upīša Skrīveru vidusskolas skolēni.

Ābols Pienšļācis ir programmas “Piens un augļi skolai” draugs!

Viņu arī turpmāk tu varēsi sastapt dažādos pasākumos, kur tas rosinās ēst veselīgi.



ISBN 978-9934-19-892-2
Iespiests: SIA "Jelgavas tipogrāfija"

Programma "Piens un augļi skolai"

Programmas skolu apgādei ar augļiem, dārzeņiem un pienu "Piens un augļi skolai" mērķis ir bērnu vidū veicināt veselīgu ēšanas un uztura paradumu veidošanos, kas būtu noturīgi visu turpmāko dzīvi. Tā darbojas ar vienotu pieeju produktu izdalei bērniem un jauniešiem – gan piena produktus, gan augļus un dārzeņus bez maksas trīs reizes mācību nedēļā var saņemt pirmsskolnieki un 1.-9.klašu skolēni.

WWW.PIENSAUGLISKOLAI.LV

Programmu "Skolu apgāde ar augļiem, dārzeņiem un pienu" atbalsta



Zemkopības ministrija



Lauku atbalsta dienests

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020

